

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA SISWA
PESERTA EKTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP N 1 NGAGLIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Agus Dwi Pamungkas
NIM. 12601241027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Tingkat Konsentrasi terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 1 Ngaglik” yang disusun oleh Agus Dwi Pamungkas, NIM. 12601241027 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 27 Mei 2016
Pembimbing



Yudianto, S.Pd Jas. M.Pd
NIP. 19810702 200501 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 27 Mei 2016
Yang Menyatakan,







Agus Dwi Pamungkas
NIM. 12601241027

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Tingkat Konsentrasi terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 1 Ngaglik” yang disusun oleh Agus Dwi Pamungkas, NIM. 12601241027 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 19 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Yudanto, S.Pd Jas. M.Pd.	Ketua		22-07-2016
Herka Maya J., M.Pd.	Sekretaris Penguji		22-07-2016
Agus Sumhendartin S., M.Pd.	Penguji I (Utama)		21-07-2016
Hari Yulianto, M.Kes.	Penguji II (Pendamping)		21-07-2016

Yogyakarta, Juli 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Seorang professional adalah seseorang yang bisa melakukan pekerjaan terbaiknya
ketika ia tidak merasa menyukainya

(Alistair Cooke)

Semua keberhasilan dan kesuksesan berawal dari mimpi dan semua akan dapat
tercapai sesuai rencana apabila ada minat, usaha dan do'a

(Edy Rosichin)

Mimpi adalah kunci untuk menaklukkan dunia, yang di sertai dengan adanya

DUIT (Do'a Usaha Ikhtiar Tawakal)

(Agus Dwi Pamungkas)

PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karya ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua ku tercinta, Bapak Yatno Endro Setyo dan Ibu Kotimah yang telah memberikan do'a dukungan dan semuanya kepadaku.
2. Kakakku tercinta Awal Asrtrianto yang senantiasa memberikan motivasi

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA SISWA
PESERTA EKTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP N 1 NGAGLIK**

Oleh:

Agus Dwi Pamungkas
NIM. 12601241027

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena siswa sering tidak fokus atau konsentrasi saat latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Ngaglik.

Jenis penelitian ini adalah korelasioanal. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Ngaglik, Sleman peserta ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 30 siswa. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan terdiri atas tingkat konsentrasi yang diukur menggunakan *Grid Concentration Test* dan keterampilan bermain sepakbola yang diukur menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola dari pengembangan tes kecakapan “David Lee”(Subagyo 2010:152-156. Analisis data menggunakan analisis korelasi.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik, dengan nilai $r_{x1,y} = 0.877 > r_{(0.05)(30)} = 0.349$.

Kata kunci: *konsentrasi, keterampilan bermain sepakbola*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 1 Ngaglik“ yang disusun oleh Agus Dwi Pamungkas” dapat diselesaikan dan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Drs Wawan S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memudahkan dan memberikan solusi dalam masalah akademik.
4. Bapak Yudanto, S.Pd Jas. M.Pd, selaku pembimbing skripsi yang telah dan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Agus Sumhendartin S., M.Pd, selaku Penasehat Akademik yang telah ikhlas membimbing saya selama ini

6. Seluruh dosen dan staf jurusan PJKR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Kepala sekolah SMP N 1 Ngaglik yang telah memberikan izin dan tempat penelitian
8. Pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Ngaglik Bapak Annas S.Pd Jas, yang juga guru penjas disana,serta seluruh guru staf karyawan yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Teman-teman PJKR 2012, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Mei 2016
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola	7
2. Hakikat Konsentrasi	10
3. Hubungan antara Konsentrasi dengan Keterampilan	18
B. Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	25
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	26
E. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	33
B. Hasil Analisis Data.....	35
C. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Implikasi Hasil Penelitian	39

C. Keterbatasan Penelitian	39
D. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelas Interval.....	31
Tabel 2. Skala Penilaian	31
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi	36
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Sepakbola.....	37
Tabel 5. Koefisien Korelasi Tingkat Konsentrasi (X) dengan Keterampilan Bermain Sepakbola (Y)	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	23
Gambar 2. Grafik Tingkat Konsentrasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik	34
Gambar 3. Grafik Keterampilan Bermain Sepakbola siswa peserta ektrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	44
Lampiran 2. Surat Keterangan Peminjaman Alat	45
Lampiran 3. Surat Penelitian dari SMP N 1 Ngaglik.....	46
Lampiran 4. Surat Bappeda.....	47
Lampiran 5. Data Penelitian.....	48
Lampiran 6. Deskriptif Statistik Tes Konsentrasi	49
Lampiran 7. Deskriptif Statistik Tes Keterampilan Sepakbola.....	50
Lampiran 8. Uji Korelasi.....	53
Lampiran 9. Instrumen Tes Konsentrasi	54
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	55
Lampiran 11. Tabel r.....	57

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia. Olahraga ini semakin diminati oleh banyak orang karena dapat dinikmati serta dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Salah satu daya tarik dari permainan ini terletak pada kealamian permainan sepakbola (Luxbacher, 2011: 5). Hingga sekarang permainan sepakbola terus berkembang dengan pesat dan semakin banyak orang yang memainkan olahraga ini hingga ke berbagai benua dan di beberapa kawasan yang ada di dunia ini. Hal ini dapat dilihat dari data yang terkumpul yang menyatakan bahwa, lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia ini memainkan permainan sepakbola (Luxbacher, 2011: 5).

Terdapat empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, kelengkapan tersebut meliputi perkembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental build-up*), dan kematangan juara (M. Sajoto, 1995: 7). Permainan sepakbola akan berjalan baik apabila faktor pendukung permainan tersebut dikuasai dengan baik. Pelaksanaan latihan keempat aspek tersebut harus dilakukan secara teratur, terencana, dan berkesinambungan agar dapat meningkatkan prestasi seorang pemain sepakbola. Pada permainan sepakbola setiap pemain harus memiliki keterampilan teknik dasar, karena tingkat ketepatan individu akan

mempengaruhi keberhasilan sebuah tim untuk memenangkan suatu pertandingan.

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain, seperti kemampuan menggiring bola, menendang, menyundul, dan *sprint* dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permainan sepakbola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa, keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan.

Konsentrasi merupakan kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg & Gould 2007: 367). Konsentrasi termasuk aspek mental dalam olahraga dan

memegang peranan penting, dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal.

Pada keterampilan sepakbola yang sangat kompleks, konsentrasi sangat dibutuhkan. Misalnya pemain ingin melakukan *shooting*, pemain harus konsentrasi melihat bola yang bergulir agar perkenaan dengan punggung kaki dan arahnya tepat. Situasi di atas sangat sulit jika pemain tidak memiliki daya konsentrasi yang baik, karena perhatiannya terbelah dengan adanya lawan, bola yang bergerak, dan harus mengarahkan bola ke gawang tanpa bisa dihalau penjaga gawang. Pemain sering gagal melakukan satu teknik karena tingkat perhatian dan konsentrasi atlet menurun atau terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul bersamaan (Sukadiyanto, 2006: 162)

Pelatih juga sering meneriakan kata “konsen” atau “fokus” di tepi lapangan ketika pertandingan, karena bila tidak diingatkan pemain sering lepas kontrol. Ditambah ketika situasi pertandingan sedang tertinggal angka, pemain sering terburu-buru dan emosional meningkat. Para pemain ingin segera mengejar ketertinggalan dengan waktu yang semakin singkat. Keadaan seperti itu membuat konsentrasi pemain melemah, akibatnya kesalahan individu sering terjadi.

Pada perkembangannya, konsentrasi di dunia olahraga sering dilatihkan dengan berbagai cara, misalnya *imagery*. Latihan *imagery* menuntut para pemain untuk berkonsentrasi membayangkan suatu cara melakukan satu teknik atau membayangkan suatu situasi ketika pertandingan. Secara tidak

langsung konsentrasi membantu para pemain untuk melakukan keterampilan bermain sepakbola dengan baik. Menurut Sukadiyanto (2006: 161), konsentrasi merupakan perhatian dalam rentang waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi.

Peneliti telah melakukan observasi di SMP N 1 Ngaglik saat melaksanakan kegiatan PPL, ekstrakurikuler sepakbola banyak diminati oleh siswa. Dari hasil pengamatan, ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, banyak siswa yang sering melakukan kesalahan-kesalahan yang seharusnya tidak terjadi, seperti *passing* tidak akurat, *dribble* sering gagal, dan beberapa kesalahan teknik lainnya yang disebabkan karena tidak fokus . Saat diberikan instruksi atau petunjuk pelaksanaan sesi latihan, siswa sering berbicara kepada temannya, itu menyebabkan perhatian pada pelatih berkurang dan pada akhirnya saat melakukan latihan banyak kesalahan yang terjadi. Konsentrasi para siswa pada sesi *game* terakhir juga menurun karena faktor kelelahan.

Pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMP N Ngaglik, Anas mengatakan, ‘kegagalan tim SMP N Ngaglik di beberapa kejuaraan disebabkan konsentrasi yang tidak stabil’. Berdasarkan permasalahan di atas, maka akan dilakukan penelitian terhadap daya konsentrasi siswa untuk melakukan keterampilan bermain sepakbola. Penelitian ini berjudul “Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Ngaglik”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Belum diketahui hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola
2. Anak-anak peserta ekstrakurikuler sering berbicara sendiri saat diberikan intruksi oleh pelatih.
3. Anak-anak peserta ekstrakurikuler sering melakukan kesalahan yang sebenarnya tidak perlu ketika latihan dan bertanding.
4. Lemahnya fokus perhatian peserta ekstrakurikuler saat mengikuti/bermain sepakbola.
5. Kurangnya semangat peserta ekstrakurikuler saat sesi *game* terakhir.
6. Belum diketahuinya keterampilan bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Ngaglik.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Adakah hubungan antara tingkat

konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Ngaglik?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Ngaglik.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi mahasiswa di bidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang sepakbola.
- b. Bagi penelitian lain diharapkan terangsang untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga sepakbola yang belum terjangkau dalam penelitian.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan informasi yang telah diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi pembina dan pelatih olahraga sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola Indonesia memiliki sejarah perkembangan yang panjang. Sepakbola di Indonesia berada di bawah naungan organisasi PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 1930 dengan diketuai pertama kali oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Di awal berdirinya PSSI mendapat dukungan dari 7 *Bond* (Perkumpulan) sepakbola ternama di Jawa. Diantaranya adalah: (10 VII (Jakarta), BIVB (Bandung), MIVB (Magelang), SIVB (Surabaya), VVB (Surakarta), MVB (Madiun), PSM (Yogyakarta).

Sepakbola adalah sebuah permainan sederhana dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya (Eric G.Batty, 1986: 4). Menurut Sucipto (2007: 7) sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Ditambahkan oleh Agus Salim (2008: 10) pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu 2x 45 menit. Dengan demikian sepakbola dapat dikatakan olahraga permainan beregu yang setiap regunya beranggotakan sebelas orang, dan dimainkan dengan menggunakan kaki dalam mengontrol bola dengan

tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan aturan dan tata cara yang telah ditentukan oleh induk organisasi.

b. Teknik-Teknik Bermain Sepakbola.

Dalam permainan sepakbola terdapat dua kemampuan dasar gerak yang harus dikuasai dan dimiliki oleh pemain atau atlet. Menurut Herwin (2004: 21) permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola meliputi ;

1) Teknik Tanpa Bola.

Gerak tanpa bola sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Gerak tanpa bola meliputi berlari, melompat, meloncat, berjalan, berjingkat, berguling, berbelok, berbalik, dan berhenti tiba-tiba. Menurut Herwin (2004: 21) selama dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari.

2) Teknik Dengan bola.

Untuk menjadi pemain sepakbola handal maka gerak dengan bola wajib dikuasai dengan sebaik-mungkin oleh seorang pemain. Gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*short pass*), (c) Mengoper Bola Pendek dan panjang atau melambung, (d) Menembak ke gawang (*shooting*), (e) Menggiring Bola (*dribbling*), (f) Menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling*) dengan kaki, paha, dan dada, (g) Menyundul Bola (*heading*), (h) Gerak Tipu (*feinting*), (i) Merebut Bola (*tackling/shielding*) saat lawan menguasai bola, (j) melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan, (k) Teknik Menjaga Gawang (*goal keeping*).

Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola (teknik badan)
Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
- 2) Teknik dengan bola
Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Sucipto dkk, (2000: 37) mendefinisikan beberapa teknik dasar sepak bola sebagai berikut:

- a. Menendang (*kicking*)
Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan. Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*).
- b. Menghentikan Bola (*stoping*)
Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.
- c. Menggiring Bola (*dribbling*)
Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

d. Menyundul Bola (*heading*)

Menyundul bola pada dasarnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan untuk membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat.

e. Merampas Bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*)

f. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

Berdasarkan tiga pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat teknik bermain sepakbola. teknik tersebut di antaranya dari cara melakukannya, teknik dasar dengan bola dapat dibedakan menjadi: (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, dan (4) teknik mengubah arah bola.

2. Hakikat Konsentrasi

a. Pengertian Konsentrasi

Dalam olahraga, khususnya olahraga prestasi terdapat sebuah faktor yang sangat berperan dalam menunjang ataupun menghambat prestasi seorang atlet. Faktor tersebut adalah perhatian dan konsentrasi. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan olahragawan namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait definisi. Tingkat kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya olahragawan

top memiliki kemampuan dan energi optimal yang dapat secara fokus mengarahkan perhatiannya pada cabang olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, kegiatan memperhatikan suatu objek juga merupakan satu keterampilan khusus bagi olahragawan, sehingga para pelatih dan pembina olahraga harus menyadari akan arti pentingnya keterampilan untuk memperhatikan.

Kondisi seperti itu hingga saat ini nampaknya belum menjadi fokus pembahasan dalam pembinaan olahraga prestasi, sebab kecenderungan para pelatih dan pembina olahraga masih terlalu fokus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di bidang potensi psikologis masih terabaikan. Banyak kalangan olahragawan baik pelatih maupun atlet yang belum paham terkait batasan antara perhatian dan konsentrasi.

Pada faktanya sering terjadi kekeliruan dalam pemahaman perhatian dan konsentrasi. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda (Sukadiyanto, 2006: 161). Perhatian adalah merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respons). Sedangkan konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentangan waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi. Pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1)

fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan (Sukadiyanto, 2006: 164).

Selain itu konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal Schmid, Peper & Wilson dalam Komarudin (2013: 138). Schmid & Peper (dalam Monty 2000 :228) mengemukakan bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja performa di lapangan. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti misalnya sorak penonton, ejekan penonton, gangguan lawan, dan wasit.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga konsentrasi memegang peranan penting. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang dalam memilah sebuah rangsang

suatu objek melalui perhatian yang kemudian dipilih untuk dijadikan objek untuk diamati atau diperhatikan dalam waktu tertentu untuk mendapatkan hasil optimal.

b. Jenis Konsentrasi

Konsentrasi dalam olahraga sangat menentukan prestasi seorang atlet dilapangan. Seorang atlet apabila kehilangan konsentrasi hanya sekejap maka akan mempengaruhi hasil pertandingan. Seorang pemain sepakbola ketika dalam sebuah permainan timnya tertinggal dengan kedudukan 0-1. Pemain tersebut mendapat kesempatan melakukan tendangan bebas. Apabila pemain tersebut memiliki konsentrasi yang baik maka dapat memaksimalkan tendangan bebas tersebut setidaknya tepat pada sasaran dan berkesempatan menyamakan kedudukan. Namun apabila pemain tersebut kehilangan konsentrasi karena tekanan penonton, lawan dan sikap *nervous* maka tendangan tersebut bisa keluar atau membentur pagar hidup. Tentu saja hal tersebut menjadi sebuah kerugian karena timnya mengalami kekalahan. Dari contoh tersebut dapat diketahui bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri ataupun lawan.

Menurut Weirnberg & Gould (2003: 358) jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang

akan dipukul (Sukadiyanto, 2006: 171). Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan *start* untuk melakukan *sprint* sebelum melompat.

Konsentrasi dalam olahraga jelas sangat berperan terhadap keberhasilan pelaksanaan sebuah gerak tidak terkecuali dalam olahraga sepakbola.

C. Faktor Pengganggu Konsentrasi

Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memusatkan sebuah perhatian. Namun pada saat bertanding dan berlatih pasti ada berbagai faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi. Weirnborg & Gould (2003: 359-364) mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi yaitu faktor dari dalam diri olahragawan (internal) dan faktor dari luar olahragawan (eksternal).

Lebih lanjut Wienberg & Gould (2007: 374-378) menjelaskan faktor gangguan konsentrasi dari dalam diri (internal) olahragawan terdapat beberapa faktor antara lain, yaitu:

1) Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para olahragawan, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki pengalaman bertanding. Kondisi atlet yang memikirkan bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus tentu saja akan berpengaruh pada

tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan atlet di lapangan.

2) Memikirkan hasil yang akan dicapai

Bagi seorang atlet dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan diramalkan malah menjadi beban. Atlet akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

3) Merasa tercekik dan tertekan

Perasaan tercekik merupakan salah satu dampak dari beban target seorang atlet dalam menjalani sebuah pertandingan. Seorang atlet yang sangat tegang dalam menjalani pertandingan akan mengalami perasaan *choking* (tercekik). Alhasil kondisi tersebut berdampak negatif pada penampilan atlet di lapangan.

4) Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan, terutama pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi olahragawan menembak dan panahan, pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran.

5) Kelelahan

Atlet yang bertanding dalam intensitas tinggi tentu akan menguras energi. Dengan kondisi energi yang terkuras tentu akan berpengaruh pada kemampuan

otak dalam mengikat oksigen. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh pada daya konsentrasi atlet di lapangan.

6) Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet akan berpengaruh pada konsentrasi ketika bertanding. Contoh ketika seorang atlet unggulan bertemu dengan atlet pemula tentu saja motivasi untuk bertanding tidak akan sebagus ketika bertemu pemain yang selevel. Secara tidak langsung ini akan berpengaruh pada konsentrasi pada saat pertandingan.

Terkait dengan faktor dari luar olahragawan (eksternal) terdapat beberapa faktor pengganggu konsentrasi. Wienberg & Gould (2007: 378-37) menyatakan beberapa faktor eksternal pengganggu konsentrasi antara lain:

1) Rangsang yang mencolok

Rangsang yang mencolok merupakan gangguan terhadap fungsi visual, yang akhirnya juga mengacaukan tingkat konsentrasi. Apabila fungsi visual terganggu, maka rangsang yang masuk ke dalam persepsi tidak akan sempurna, sehingga proses pemilahan di dalam otak untuk merespons yang berupa konsentrasi juga akan terganggu.

2) Suara yang keras

Seperti halnya dengan rangsang visual yang mencolok, rangsang suara yang keras akan mengganggu proses informasi ke otak. Untuk itu latihan konsentrasi akan lebih efektif dilakukan ditempat yang kondusif dan hening.

3) Perang urat syaraf yang dilakukan oleh lawan.

Perang urat syaraf biasanya lebih mengarah pada perang kalimat yang didalamnya meneror. Biasanya seorang atlet yang mendengar kalimat tersebut akan bereaksi secara emosional. Apabila atlet tersebut memiliki sikap temperamental pasti akan mempengaruhi konsentrasi di lapangan.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa penampilan seorang atlet di lapangan sangat dipengaruhi bagaimana kemampuan menjaga konsentrasi. Konsentrasi seorang olahragawan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Untuk itu seorang atlet pada saat bertanding harus mampu mengelola semua potensi gangguan yang mungkin muncul baik dari internal maupun eksternal.

D. Hambatan Latihan Konsentrasi

Seorang olahragawan dalam berlatih konsentrasi tentu saja pasti akan mengalami berbagai hambatan. Menurut Gunarsa (2008: 92) terdapat tiga faktor yang dapat menjadi penghambat pada saat berlatih konsentrasi, yaitu.

1) Objek yang terlalu banyak dan peralihan yang berlangsung cepat

Jika objek latihan yang dijadikan sebagai stimulus perhatian terlalu banyak dan terjadi peralihan yang sangat cepat maka konsentrasi akan mudah terganggu. Oleh karena itu diperlukan latihan khusus pada atlet bagi cabang olahraga tertentu. Selain itu dalam latihan konsentrasi harus bersifat spesifik.

2) Hubungan antara Perhatian, Konsentrasi dan Stres

Seorang atlet ketika mengalami ketegangan yang berlebihan akan menyebabkan gangguan pada proses berpikir dan kegiatan dari otot-otot. Gangguan pada fungsi berpikir meliputi energi psikis yang meningkat sehingga

mengganggu koordinasi energi psikis dengan suatu gerakan. Dengan kata lain dapat terjadi kekekacauan dalam perhatian yang akhirnya berimbas pada konsentrasi.

3) Rasa Sakit

Faktor lain yang menjadi penghambat seorang atlet untuk dapat berkonsentrasi adalah rasa sakit. Pada kenyataannya banyak atlet yang terpecah konsentrasinya pada saat bertanding ketika mengalami cedera.

3. Hubungan antara Konsentrasi dengan Keterampilan

Ketepatan respons gerak yang dilakukan oleh olahragawan sangat ditentukan oleh kemampuan persepsinya dalam memilah-milah berbagai rangsang yang diterima. Kemampuan persepsi dipengaruhi oleh kemampuan olahragawan dalam memperhatikan terhadap objek yang diterima. Artinya, perhatian berkaitan erat dengan kemampuan kognitif seseorang dalam mengarahkan dan memelihara kesadarannya pada satu objek. Untuk itu, kemampuan perhatian dipengaruhi oleh tingkat kesiapan dan kemampuan otak olahragawan dalam memproses berbagai informasi secara cepat dan akurat. Pendapat tersebut diperkuat oleh James dalam Gill (1986: 42) bahwa perhatian merupakan proses yang terjadi di dalam otak dalam bentuk kejelasan terhadap berbagai objek yang dilihat. Dengan demikian diperlukan sistem pemrosesan informasi yang prima dalam diri olahragawan agar dapat menerima rangsang secara baik dan menjawabnya dalam bentuk gerak secara cepat dan tepat.

Keterampilan diartikan sebagai kemampuan seseorang terhadap suatu hal yang meliputi semua tugas-tugas kecakapan, sikap, nilai dan kemengertian yang semuanya dipertimbangkan sebagai sesuatu yang penting untuk menunjang

keberhasilannya didalam penyelesaian tugas (Rusyadi dalam Yanto : 2005). Konsentrasi merupakan komponen utama dari kinerja yang berulang kali diperkuat apakah itu mengacu pada pelatihan yang berkualitas, persiapan mental, kontrol gangguan, rencana kompetisi fokus, atau evaluasi kompetisi (Wienberg & Gould, 2007).

Dilihat dari pembahasan di atas, hubungan antara konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola bisa dikatakan besar, karena semua teknik dalam sepakbola ada dalam David Lee. Dalam menggiring bola pemain membutuhkan konsentrasi agar bola tidak terlalu jauh dengan kaki, dan pemain tidak menyentuh pancang penghalang. Selanjutnya untuk menendang pemain dituntut untuk memasukkan bola pada target yang sudah ada. Hitungan waktu menambah tekanan pemain untuk menyelesaikan tes dengan meminimalisir kesalahan.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman dan pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan Puput Wicaksono (2013) yang berjudul “Kontribusi konsentrasi terhadap hasil *shooting under basket*” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil shooting under basket pada atlet klub bolabasket Guardians Tuban. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan

pendekatan korelasional. Subyek sampel yang digunakan adalah atlet klub bolabasket Guardians Tuban yang berjumlah 12 orang. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan didapat nilai rata-rata untuk variabel konsentrasi yaitu sebesar 11,33 dan untuk variabel shooting under basket sebesar 65,42. Sedangkan nilai simpangan baku untuk variabel konsentrasi sebesar 3,084 dan untuk variabel shooting under basket sebesar 5,624. Untuk nilai koefisien korelasi didapat sebesar 0,686, yang berkontribusi sebesar 47%. Untuk menguji hipotesis digunakan rumus uji kebermaknaan koefisien korelasi dan didapat nilai $t = 2,983$, t_{tabel} untuk $dk\ n-2 = 10$ dan $\alpha = 0,05$ adalah 2,228. Oleh karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($2,983 > 2,228$), maka H_0 ditolak, H_a diterima. Jadi ada kontribusi yang signifikan antara konsentrasi dengan hasil shooting under basket. Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah konsentrasi memberikan kontribusi yang kuat terhadap hasil shooting under basket dan memberikan sumbangan sebesar 47%.

2. Penelitian yang dilakukan Febri Hari Nurcahyo (2014) yang berjudul “Hubungan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Untuk mengetahui adakah hubungan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli. 2) Untuk mengetahui seberapa besarsumbangan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X AP 2 SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 43 siswa, 1 siswa laki-laki dan 42 siswa perempuan, dengan menggunakan teknik

purposive sampling dari populasi seluruh siswa kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah jenis penelitian deskriptif-kuantitatif dengan desain korelasional hubungan sebab akibat. Berdasarkan hasil perhitungan analisis data maka didapatkan nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0.654 > 0.361$), yang berarti terdapat korelasi signifikan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan servis atas bolavoli. Besarnya hubungan antara konsentrasi siswa terhadap ketepatan passing bawah sebesar 42,77%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli pada siswa kelas X, Semakin tinggi konsentrasi siswa maka akan tinggi pula ketepatan passing bawah siswa.

C. Kerangka Berpikir

Konsentrasi adalah salah satu bagian dari komponen psikologi yang sangat dibutuhkan dalam olahraga, termasuk sepakbola. Cox (1990) menjelaskan beberapa area penting dalam psikologi olahraga dalam meningkatkan penampilan atlet area konsentrasi dan perhatian. Konsentrasi dapat mengalihkan berbagai stimulus yang datang dan mengganggu pikiran, sehingga atlet – atlet tetap fokus pada tugas – tugas yang harus dilakukannya.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang pemain sepakbola diharapkan memiliki daya konsentrasi yang tinggi, karena dalam pertandingan sepakbola banyak tekanan yang harus dihadapi. Hampir segala hal dalam pertandingan sepakbola adalah tekanan, seperti tekanan dari lawan, tekanan dari pelatih atau manajer, tekanan dari suporter, dan tekanan waktu yang harus

dimanfaatkan dengan baik. Konsentrasi dapat meningkatkan perhatian, sehingga saat mendapat tekanan, perhatian pemain tetap fokus pada hal yang pemain kehendaki. Diharapkan dengan memiliki konsentrasi yang tinggi, pemain bisa menghadapi tekanan-tekanan yang ada. Oleh karena itu, untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Ngaglik diperlukan tes tingkat konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola.

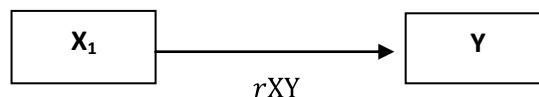
D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, maka dapat diajukan hipotesis yaitu “ada hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Ngaglik”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes, pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002: 56). Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan, menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* dengan simbol r . Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

X = konsentrasi

Y = keterampilan bermain sepakbola

r_{XY} = korelasi variabel X dengan variabel Y

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Agar tidak

terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu.

1. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Konsentrasi atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen *Grid Concentration Test*. *Grid Concentration Test* yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit. Semakin banyak siswa mengurutkan angka selama 1 menit, maka tingkat konsentrasi siswa dapat dikatakan semakin baik. Sebaliknya, semakin sedikit siswa mengurutkan angka dalam 1 menit, maka dapat dikatakan tingkat konsentrasi siswa tersebut juga semakin rendah.

Prosedur pelaksanaan test konsentrasi sebagai berikut.

- a. Siswa dikumpulkan di dalam kelas
 - b. Siswa diberikan lembar *Grid Concentration test*.
 - c. Setiap siswa didampingi satu orang tester untuk mengawasi jawaban benar atau salah.
 - d. Semakin banyak siswa berhasil mengurutkan angka dengan benar, semakin baik konsentrasi siswa.
2. Keterampilan bermain sepakbola adalah kualitas gerak yang penentu utama dari keberhasilan adalah gerakan itu sendiri yang memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Instrumen yang digunakan adalah dengan pengembangan tes kecakapan

“David Lee” (Subagyo 2010: 152-156). Terdapat berbagai keterampilan dalam instrumen david lee, seperti *passing*, *dribbling* dan kontrol. Penilaian instrumen ini menggunakan satuan waktu (detik), sehingga semakin cepat siswa melakukan tes, semakin tinggi nilai yang diperoleh. Sebaliknya, semakin lambat waktu yang dihabiskan oleh siswa dalam tes ini, nilai yang didapat juga akan buruk. Akan tetapi, dalam melakukan tes ini selain waktu juga memperhatikan urutan, kebenaran dan ketepatan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi 1991: 220). Dalam penelitian ini populasi adalah siswa SMP Negeri 1 Ngaglik, Sleman peserta ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 30 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 107). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Ngaglik, Sleman yang berjumlah 30 siswa dari kelas I dan II. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikut sertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel. Oleh karen itu metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2007: 98) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2002: 139). Tes adalah sebuah alat atau instrumen pengukuran yang dipergunakan untuk mengumpulkan data.

Pengumpulan data merupakan penghimpunan hasil penelitian yang mencakup segala peristiwa. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah survei, hal itu dikarenakan data yang akan diteliti berupa data fakta dari testi mengenai “hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Ngaglik”. Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

1. Tes Konsentrasi

Konsentrasi atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen *Grid Concentration Test*. *Grid Concentration Test* yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit.

Instrumen pengukuran konsentrasi diujicobakan pada siswa atau atlet yang kriteria usia yang sama. Berdasarkan hasil ujicoba instrumen yang ada pada penelitian dari Ari Septiyanto yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Mental

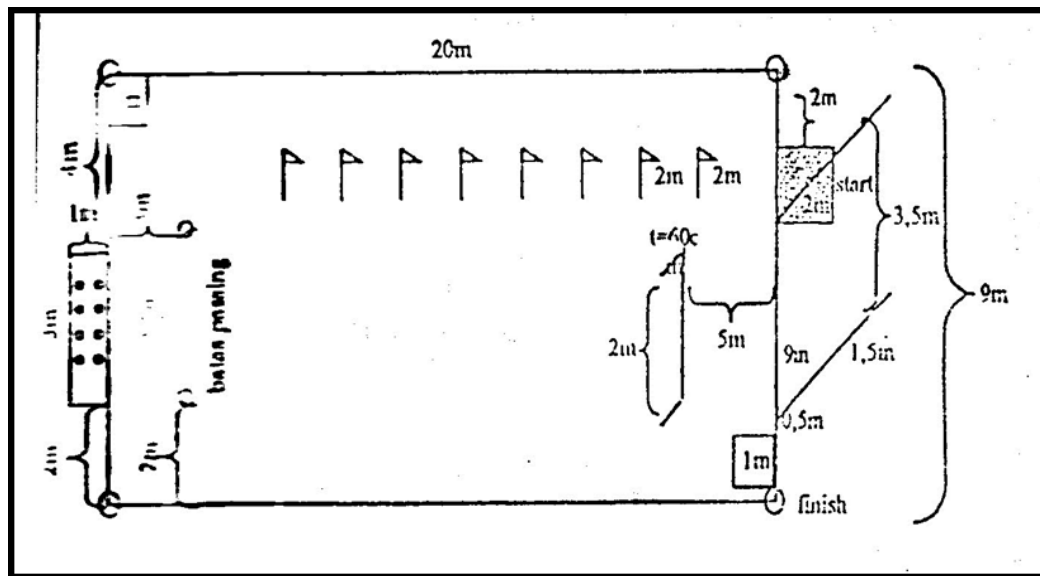
Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta, menghasilkan validitas sebesar 0,912 signifikansi 0,000. Jika harga r hitung lebih besar dari harga r tabel pada taraf signifikansi 5%, maka ujicoba instrumen yang tersebut valid.

Berdasarkan hasil uji coba instrumen yang dilakukan, hasil perhitungan reliabilitas tes konsentrasi yang didapat yaitu 0,803. Melihat hasil di atas, nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,05, maka dinyatakan reliabel.

2. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola

Instrumen yang digunakan adalah dengan pengembangan tes kecakapan “David Lee”.(Subagyo 2010: 152-156).

a. Gambar Dan Arena Tes



b. Alat Dan Perlengkapan

- 1) Bola Ukuran 5 = 9 buah
- 2) Meteran Panjang = 1 buah
- 3) Cones Besar = 5 Buah
- 4) Pancang 1,5 m = 10 buah
- 5) Gawang kecil untuk passing bawah ukuran 60 cm & lebar = 2m
- 6) Pancang 2 m = 2 buah
- 7) *Stopwatch* = 1 buah
- 8) Pencatat skor/ hasil (*ballpoint*, blanko tes, *scorepad*)
- 9) Kapur gamping
- 10) Petugas lapangan 3 orang (pencatat waktu, pencatat skor/ hasil, pencatat unsur teknik (*judge*)).

c. Petunjuk Pelaksanaan

Ketentuan Umum :

1. Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk testi.
2. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5 – 10 menit.
3. Testi bersepatu bola.
4. Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.

Pelaksanaan :

- a) Testi berdiri di kotak start (kotak 1) sambil memegang bola.
- b) Setelah aba-aba "ya", testi memulai tes dengan menimang-nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- c) Kemudian bola didribel/digiring sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- d) Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2.
- e) Testi mengambil bola di kotak berikutnya untuk melakukan passing rendah dengan diawali bola hidup/ bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x). bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.
- f) Testi melakukan seperti "5" tapi dengan menggunakan passing atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2kali

dengan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.

- g) Mengambil bola dikotak ke-2 untuk kemudian digiring (dribble) dengan cepat menuju kotak finish (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti didalam kotak.

Catatan:

- a) *Stopwatch* dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali.
- b) Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, stopwatch tetap berjalan.
- c) Setiap testi diberi 2 kali kesempatan.
- d) Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat
- e) Penskoran : mencatat waktu pelaksanaan dari start hingga finish dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan dibelakang koma).

E. Teknik Analisis Data

1. Kategori Penilaian Tes Kosentrasi dan Tes Keterampilan Sepakbola

a. Tingkat Konsentrasi

Kemampuan Tingkat Kosentrasi Siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Ngaglik dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Menurut Anas Sudijono, (2009: 186) untuk menentukan kriteria skor dengan

menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi sebagai berikut:

Tabel 1. Kelas Interval

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

b. Keterampilan Bermain Sepakbola

Keterampilan bermain sepakbola siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Ngaglik dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Skala penilaian untuk mengetahui tingkat kecakapan bermain sepakbola bagi siswa SMP (Subagyo 2010: 152-156) adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Skala Penilaian

No	Skala penilaian	Waktu tempuh
1	Baik Sekali	$< 34,81$ detik
2	Baik	$40,78 - 34,81$
3	Sedang	$46,76 - 40,79$
4	Kurang	$52,73 - 46,77$
5	Kurang Sekali	$> 52,73$

2. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *person product moment*.

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan =

X	= variabel Prediktor
Y	= variabel Kriteriaum
N	= jumlah pasangan skor
$\sum xy$	= jumlah skor kali x dan y
$\sum x$	= jumlah skor x
$\sum y$	= jumlah skor y
$\sum x^2$	= jumlah kuadrat skor x
$\sum y^2$	= jumlah kuadrat skor y
$(\sum x)^2$	= kuadrat jumlah skor x
$(\sum y)^2$	= kuadrat jumlah skor y

Untuk menguji apakah harga r tersebut signifikan atau tidak dilakukan uji F (Sutrisno Hadi, 1991: 26) dengan rumus:

$$F = \frac{R^2 (N - m - 1)}{m (1 - R^2)}$$

Keterangan:

F : harga F
N : cacah kasus
M : cacah prediktor
R : koefisien korelasi antara kriteriaum dengan prediktor

Harga F tersebut kemudian dikonsultasikan dengan harga F dengan derajat kebebasan $N-m-1$ pada taraf signifikansi 0.05. Apabila harga F hitung lebih besar atau sama dengan harga F_{tabel} , maka ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebasnya.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini terdiri atas tingkat konsentrasi yang diukur menggunakan tes *Grid Concentration* dan keterampilan bermain sepakbola yang diukur menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola dari pengembangan tes kecakapan “David Lee”. Secara terperinci deskripsi tiap-tiap variabel adalah sebagai berikut:

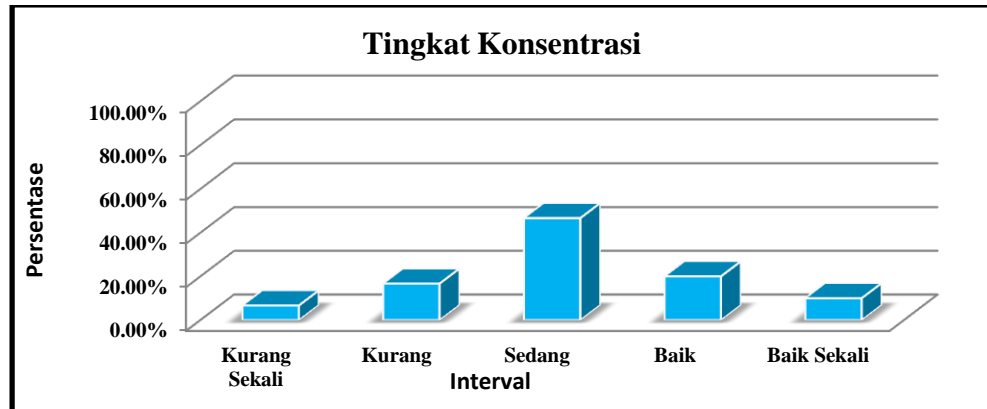
1. Tingkat Konsentrasi

Hasil penghitungan data tingkat konsentrasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik menghasilkan rerata sebesar 10,93, median = 11,0, modus = 11,0, dan standar deviasi = 2,53. Adapun nilai terkecil sebesar 7,0 dan nilai terbesar sebesar 17,0. Tabel tingkat konsentrasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$x > 14,72$	Baik Sekali	3	10%
2	12,19 - 14,72	Baik	6	20%
3	9,67 - 12,2	Sedang	14	46,67%
4	7,14 - 9,7	Kurang	5	16,67%
5	$X < 7,14$	Kurang Sekali	2	6,66%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat konsentrasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 46.67%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat konsentrasi tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Tingkat Konsentrasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik

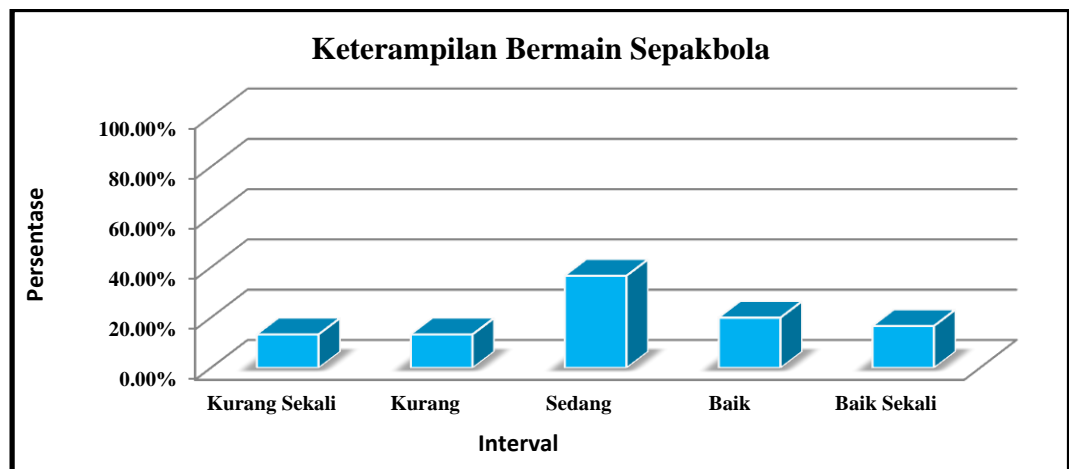
2. Keterampilan Bermain Sepakbola

Hasil penghitungan data keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik menghasilkan rerata sebesar 43,83, median = 43,60, modus = 31,84, dan standar deviasi = 7,95. Adapun nilai terkecil sebesar 31,84 dan nilai terbesar sebesar 65,74. Tabel keterampilan bermain sepakbola siswa sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Sepakbola

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	< 34,81 detik	Sangat baik	5	16,67%
2	40,78 – 34,81	Baik	6	20%
3	46,76 – 40,79	Cukup	11	36,67%
4	52,73 – 46,77	Kurang	4	13,33%
5	> 52,73 detik	Kurang Sekali	4	13,33%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas terlihat bahwa sebagian besar keterampilan bermain sepakbola sekolah sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 36.67%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan bermain sepakbola tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Keterampilan Bermain Sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis korelasi.

Uji hipotesisnya adalah “Ada hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 53.

Tabel 5. Koefisien Korelasi Tingkat Konsentrasi (X) dengan Keterampilan Bermain Sepakbola (Y)

Korelasi	r _{hitung}	r _{tabel}	Keterangan
X.Y	0.877	0.349	Signifikan

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 30$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0.349. Karena koefisien korelasi antara $r_{x,y} = 0.877 > r_{(0.05)(30)} = 0.349$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik”, diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola.

Kemampuan teknik dasar dalam sepakbola adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang

baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Pemain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut di antaranya menggiring, menendang dan mengontrol bola. Pemain yang terampil dalam menendang bola akan lebih efisien dan efektif dalam melakukan tendangan untuk memberikan operan kepada teman.

Konsentrasi memiliki peranan penting dalam mempengaruhi sebuah teknik yang dilakukan ataupun hasil sebuah pertandingan olahraga. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda. Menurut Sukadiyanto (2006: 161), perhatian adalah merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respons). Sedangkan konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Menurut Schmid & Peper dalam Monty (2000: 228) mengemukakan bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja performa di lapangan. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan.

Dalam permainan sepakbola konsentrasi sangat berpengaruh terhadap hasil teknik-teknik yang dilakukan. Untuk dapat mengarahkan bola ke berbagai arah selain penguasaan teknik yang baik juga didukung oleh tingkat

konsentrasi atlet tersebut. Konsentrasi yang baik dan terjaga akan membantu siswa melaksanakan eksekusi teknik dengan baik. Maka berdasarkan penelitian diketahui bahwa siswa yang memiliki tingkat konsentrasi baik memiliki keterampilan bermain sepakbola yang baik pula.

Konsentrasi dapat ditingkatkan, salah satunya melalui latihan *imagery*. *Imagery* lebih tinggi menghasilkan respon psikologis (Hale dalam Olsson, 2008: 12). Respon psikologis tersebut mampu menghasilkan hormon endorphen lebih banyak sehingga memberi efek lebih tenang dan nyaman pada atlet saat berlatih. Dengan adanya peran hormon endorphen tersebut tentu membantu atlet lebih berkonsentrasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Ada hubungan antara tingkat konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Ngaglik, dengan nilai $r_{x1,y} = 0.877 > r_{(0.05)(30)} = 0.349$.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu bagi pelatih yang akan meningkatkan keterampilan bermain sepakbola selain memperhatikan faktor fisik dan teknik, hendaknya memperhatikan segi psikologis, salah satunya konsentrasi. Bentuk perhatian dapat berwujud memberikan latihan konsentrasi, seperti imageri dan dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola.
3. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.

4. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
5. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
6. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.
7. Tes konsentrasi kurang tepat terhadap situasi dan kondisi yang sebenarnya

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan sisi konsentrasi karena mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan keterampilan bermain sepakbola.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini, misalnya mengembangkan instrumen tes konsentrasi yang tepat pada sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Febri Nur Cahyo. (2014). “Hubungan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli”. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya
- Herwin. (2004). *Bahan Pelatihan Pendidikan Jasmani Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: Depdiknas.
- _____. (2006). *Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga (latihan mental dalam olahraga kompetitif)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola*. Edisi ke- 2, Cetakan ke 5. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Mochamad Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Olsson, C.-J. (2008). Imaging imagining actions. Doctoral dissertation from the Department of Integrative Medical Biology, section for Physiology, Umeå University, S-901 87 Umeå, Sweden. ISBN: 978-91-7264-658-2.
- Olsson, C.J., Jonsson, Bert and Nyberg, Lars. (2008). Internal imagery training in active high jumpers. *Scandinavian Journal Of Psychology* 49. 133-140. DOI : 10.1111/j. 1467-9450.2008.00625.
- Puput Wicaksono. (2013). Kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting under basket. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya
- Satiadarma, P.Monty. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.
- Singgih Gunarsa D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Subagyo Irianto. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis* tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs UNY.
- Sucipto. (2000). *Diktat Pembelajaran Sepakbola*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* . Bandung: Penerbit Alfabeta.

_____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2006). *Konsentrasi dalam olahraga*. Yogyakarta. *Majalah Ilmiah Olahraga FIK UNY Volume 12 April 2006*.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.

Weinberg, Robert S. and Gould, Daniel. (2003). *Third Edition: Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.

Weinberg, R.S. dan Gould, D. (2007). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.

LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 167/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

28 Maret 2016.

Yth : Bupati Sleman
c.q. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman.


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Agus Dwi Pamungkas.
NIM : 12601241027.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2016.
Tempat/Obyek : SMP Negeri 1 Ngaglik.
Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 1 Ngaglik.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dekan
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 1 Ngaglik.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

2. Surat Peminjaman Alat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat: Jl. Kolombo 1 Telp. 513092, 586168 psw 282, 541, 560 Yogyakarta 55281

Nomor : 399 /UN34.16/LK/2016
Lampiran : -
Perihal : Peminjaman Alat

14 April 2016

Kepada Yth. :
Agus Dwi Pamungkas
NIM 12601241027
Program Studi PJKR
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 11 April 2016 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :

Stopwatch	3 buah
Bola ukuran 5	9 buah
Meteran 25 m	1 buah
Pancang 1,5 m	10 buah
Cone besar	6 buah
Pancang 2 m	2 buah

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :
Tanggal : 19 – 21 April 2016

JUDUL SKRIPSI

“HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN SEPAKBOLA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMP N 1 NGAGLIK”

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.



Wakil Dekan II,

Drs. R. Sunardianta, M.Kes.
NIP. 19581101 198603 1 002

Tembusan Yth. :
1. Kabag. TU
2. Kasubag. UKP
3. Sutardi

3. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 NGAGLIK
Alamat : Donoharjo, Ngaglik, Sleman, D I Yogyakarta. Telp.(0274)7490280

NO : 420/119

Ngaglik, 21 April 2016

Hal : Keterangan Melaksanakan Penelitian

Lamp : -

Yang bertandatangan di bawah ini:

N a m a : Ahmad Nurtriatmo, S.Pd M.Hum
N I P : 19641011 198601 1 001
Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 1 Ngaglik

Dengan ini menerangkan bahwa:

N a m a : AGUS DWI PAMUNGKAS
N I M : 12601241027
Program : S 1

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Ngaglik Sleman dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi dengan judul: *Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Siswa Peserta Estrakurikuler Sepak Bola SMP N 1 Ngaglik Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016* dari tanggal 30 Maret sampai dengan 21 April 2016.

Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Kepala Sekolah,

Ahmad Nurtriatmo, S.Pd M.Hum
NIP. 19641011 198601 1 001

4. Surat Bappeda



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1381 / 2016

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/2114/2016
Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : AGUS DWI PAMUNG

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : AGUS DWI PAMUNGKAS
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 12601241027
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah : DK. Boto Timur Plajan Pakisaji Jepara Jateng
No. Telp / HP : 085712111282
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N 1 NGAGLIK**
Lokasi : SMP N 1 Ngaglik Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 30 Maret 2016 s/d 29 Juni 2016

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 30 Maret 2016

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan

ERNY MARYATUN, S.IP, MT
Pembina, IV/a
NIP 19720411 199603 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Ngaglik
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Ngaglik
6. Ka. SMP N 1 Ngaglik Sleman
7. Dekan FIK UNY
8. Yang Bersangkutan

5. Data Penelitian

LAMPIRAN DATA PENELITIAN

No	Nama	Tes Konsentrasi	Tes David Lee 1	Tes David Lee 2
1	BSI	12	39.76	
2	EJE	11	42.45	
3	SRP	13	37.78	
4	AT	10	45.21	
5	SBS	11	43.23	
6	ES	13	46.39	
7	AS	7	53.31	
8	APB	8	51.23	
9	RS	11	43.98	
10	JT	9	49.70	
11	RA	10	44.01	
12	IN	7	65.74	
13	AB	12	40.21	
14	RR	11	38.47	
15	NR	8	58.75	
16	BS	11	45.12	
17	DNP	10	40.86	
18	SSW	12	40.55	
19	FB	13	34.19	
20	LA	11	44.45	
21	YD	12	45.67	
22	MA	14	34.07	

23	MR	8	55,38	
24	INR	13	35.03	
25	ROW	9	51.68	
26	ACR	17	34.13	
27	RA	13	40.31	
28	FR	15	34,32	
29	YF	10	45.90	
30	BN	16	31.84	

6. Lampiran Deskriptif Statistik Tes Konsentrasi

Statistics

VAR00001

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		10.9333
Median		11.0000
Mode		11.00
Std. Deviation		2.53164
Minimum		7.00
Maximum		17.00
Sum		328.00

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	2	6.7	6.7	6.7
	8	3	10.0	10.0	16.7
	9	2	6.7	6.7	23.3
	10	4	13.3	13.3	36.7
	11	6	20.0	20.0	56.7
	12	4	13.3	13.3	70.0
	13	5	16.7	16.7	86.7
	14	1	3.3	3.3	90.0
	15	1	3.3	3.3	93.3
	16	1	3.3	3.3	96.7
	17	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

7. Lampiran Deskriptif Statistik *David Lee*

Statistics

VAR00002

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		43.8307
Median		43.6050
Mode		31.84 ^a
Std. Deviation		7.95401
Minimum		31.84
Maximum		65.74
Sum		1314.92

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

VAR00002

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31.84	1	3.3	3.3	3.3
	34	1	3.3	3.3	6.7
	34.07	1	3.3	3.3	10.0
	34.13	1	3.3	3.3	13.3
	34.19	1	3.3	3.3	16.7
	35.03	1	3.3	3.3	20.0
	37.78	1	3.3	3.3	23.3
	38.47	1	3.3	3.3	26.7
	39.76	1	3.3	3.3	30.0
	40.21	1	3.3	3.3	33.3
	40.26	1	3.3	3.3	36.7
	40.31	1	3.3	3.3	40.0
	40.55	1	3.3	3.3	43.3
	42.45	1	3.3	3.3	46.7

43.23	1	3.3	3.3	50.0
43.98	1	3.3	3.3	53.3
44.01	1	3.3	3.3	56.7
44.45	1	3.3	3.3	60.0
45.12	1	3.3	3.3	63.3
45.21	1	3.3	3.3	66.7
45.67	1	3.3	3.3	70.0
46.89	1	3.3	3.3	73.3
47.9	1	3.3	3.3	76.7
49.7	1	3.3	3.3	80.0
51.23	1	3.3	3.3	83.3
51.68	1	3.3	3.3	86.7
53.31	1	3.3	3.3	90.0
55	1	3.3	3.3	93.3
58.75	1	3.3	3.3	96.7
65.74	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

8. Lampiran Uji Korelasi

Correlations		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	.877**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
VAR00002	Pearson Correlation	.877**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

9. Instrumen Tes Konsentrasi

A. Instrumen Tes Konsentrasi

1. Gambar *Grid Concentration Exercise*

Grid Concentration Exercise

Nama :

Spesialisasi :

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	87	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	34
03	37	21	23	16	37	25	19	12	63

10. Lampiran Dokumentasi



1. Siswa sedang melakukan tes konsentrasi



2. Pembuatan Lapangan *David Lee*



3. Penjelasan pelaksanaan dan pemanasan



4. Pelaksanaan Tes *David Lee*

Lampiran 11. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126